

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Band:** 88 (2010)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Rechtzeitig gut geschützt vor Grippe und Co.  
**Autor:** Novak, Martina  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-725581>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 06.10.2024

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**





# Rechtzeitig gut geschützt vor Grippe und Co.

Im fortgeschrittenen Alter sind andere Impfungen sinnvoll als in jungen Jahren. Frauen und Männer in der zweiten Lebenshälfte sollten sich besonders vor Erkrankungen der Atemwege schützen.

Die Schweinegrippe-Pandemie sei beendet, liess der Bundesrat Mitte August verlauten. Eine Infektion mit dem im letzten Jahr so gefürchteten A/H1N1-Virus ist laut Weltgesundheitsorganisation WHO aber auch im kommenden Winter nicht ausgeschlossen. Zudem sind in der kälteren Jahreszeit auch noch andere Virenattacken zu erwarten, wie diejenigen der «gewöhnlichen» Grippe. Und damit stellt sich für viele Menschen im Herbst die Frage, ob sie sich gegen die voraussichtlichen Krankheitserreger impfen lassen wollen.

«In der kalten Jahreszeit treten gehäuft Infekte der oberen Atemwege durch sogenannte respiratorische Viren auf. Zu

diesen gehören auch die Influzaviren, die Erreger der saisonalen Virusgrippe», erklärt Barbara Bertisch, Oberärztin für Infektiologie und Spitalhygiene am Kantonsspital St. Gallen. «Gemäss WHO könnten dieses Jahr zusätzlich zu der Schweinegrippe die saisonalen Influzatypen A/H3N2 und B zirkulieren.»

Mit welcher Heftigkeit und wann diese die Schweiz heimsuchen werden, lässt sich nicht sicher vorhersagen. Ebenso wenig wie das individuelle Risiko, ungeimpft an einer Grippe zu erkranken. Die momentane gesundheitliche Verfassung wie auch der Zustand des Immunsystems sind entscheidend, wie der Körper mit einem Erreger fertig wird.

Bezüglich der Schweinegrippe verfügen viele ältere Menschen aufgrund von früher durchgemachten Viruserkrankungen über einen Teilschutz, sodass sie selbst während einer durch diesen Erreger verursachten Grippewelle nicht zwingend krank werden. Dies gilt aber nicht für die saisonale Grippe: Deren Viren verändern sich laufend, weswegen auch die Zusammensetzung des Impfstoffes jährlich den aktuell zirkulierenden Varianten angepasst werden muss.

Grundsätzlich gehören Menschen ab 65 Jahren zu den Risikogruppen (siehe Kasten), die eine Ansteckung mit Grippeviren besonders fürchten müssen, weil die Krankheit bei ihnen schwer oder gar

Illustration: diekleinert.de



tödlich verlaufen kann. Barbara Bertisch kennt die Fakten: «An der saisonalen Grippe sterben laut Bundesamt für Gesundheit BAG in der Schweiz jährlich zwischen 400 und 1000 meist ältere Menschen oder solche mit bestehenden Vorerkrankungen.»

Um die Ansteckungsrate und die Verbreitung der Viren so tief wie möglich zu halten, empfiehlt das BAG speziell allen Risikopersonen (siehe Kasten), sich impfen zu lassen. Im Hinblick auf die Wintersaison wird, wie normalerweise jedes Jahr, eine einmalige Kombinationsimpfung verabreicht. Sie schützt sowohl vor den beiden voraussichtlichen saisonalen Virenstämmen wie vor dem pandemischen Schweinegrippe-Virenstamm.

«Idealerweise lässt man sich zwischen Mitte Oktober und Mitte November impfen», erklärt Infektiologin Barbara Bertisch. «Denn der Grippeimpfschutz beginnt eine bis zwei Wochen nach der Impfung und sollte mindestens vier bis sechs Monate andauern.» Wer den Impfstart im Oktober oder Anfang November verpasst habe, könne aber durch späteres Nachholen je nach Verlauf der Grippepelle ebenfalls noch eine zuverlässige Immunisierung erreichen.

Bei der Grippeimpfung werden inaktivierte Bestandteile des Virus verabreicht, damit der Organismus dagegen schützende Antikörper bilden kann. Während die einen auf diese jährliche Prophylaxe schwören, fürchten sich andere vor möglichen Komplikationen. «Die Impfung kann keine Grippe verursachen», sagt Barbara Bertisch. «Gelegentlich können an der Einstichstelle leichte Reaktionen auftreten, selten andere Beschwerden wie Fieber, Übelkeit und Muskelschmerzen.» Insgesamt sei das Risiko schwerer Nebenwirkungen durch die Impfung aber deutlich geringer als das Risiko, durch eine Grippe ernsthafte Komplikationen zu erleiden.

Gegen die saisonale Grippe muss jedes Jahr neu geimpft werden, da sich die Influenzaviren verändern. Die Kosten für die Stichprophylaxe trägt bei Frauen und Männern ab 65 Jahren sowie bei Personen mit einem erhöhten Risiko wegen Grunderkrankungen die obligatorische Krankenversicherung. Gesunde Menschen, die sich noch nicht im Pensionsalter befinden, müssen die Impfung selbst berappen. Es sei denn, sie hätten eine entsprechende Zusatzversicherung oder ihr Arbeitgeber biete betriebsintern eine Gratisimpfung an. Laut dem Bundesamt für Statistik liegt die Durch-

## Die Impfung gegen die saisonale Grippe wird empfohlen für:

- Personen ab 65 Jahren.
- Personen mit chronischen Erkrankungen (Herz, Lunge, Nierenschwäche, Immunschwäche usw.).
- Schwangere Frauen ab dem 2. Schwangerschaftsdrittel.
- Frühgeborene ab dem Alter von sechs Monaten.
- Personen, die regelmässig Kontakt zu Säuglingen unter sechs Monaten haben.
- Personen, die privat oder beruflich regelmässigen Kontakt zu den oben genannten Personengruppen haben. Bei betagten oder immungeschwächten Personen ist die Grippeimpfung eventuell nicht ausreichend wirksam. Die Impfung der Kontaktpersonen vermindert das Ansteckungsrisiko dieser Personen.
- Personen mit beruflichem Kontakt zu Hausgeflügel, Wildvögeln oder Schweinebeständen.

Quelle: [www.grippe.admin.ch](http://www.grippe.admin.ch)

impfungsrate bei den «jüngeren» Seniorinnen und Senioren zwischen 65 und 74 Jahren noch unter 50 Prozent. In der Altersgruppe über 75 Jahre beträgt sie etwa 65 Prozent, und von den über 85-Jährigen lassen sich gar mehr als 70 Prozent gegen Grippe impfen. «Allerdings nimmt der erreichbare Schutz mit zunehmendem Alter ab», warnt die Infektiologin. Umso wichtiger sei daher die Impfung für Personen, die in der Familie oder im Beruf regelmässigen Kontakt zu Patienten mit erhöhtem Grippe-Komplikationsrisiko hätten.

Neben den Präventionsbemühungen gegen die saisonale Grippe und die pandemische Schweinegrippe wird bei bestimmten Personengruppen vermehrt eine Schutzimpfung gegen die Pneumokokken empfohlen. «Diese Bakterien kommen bei vielen Menschen vor und gelten nicht als eigentliche übertragbare Erkrankung», erklärt Barbara Bertisch. Je nach Vorerkrankungen und Aufenthaltsort oder

zusätzlicher Infektion mit viralen Erregern können sie insbesondere bei älteren und chronisch kranken Personen Erkrankungen der Atemwege verursachen, bis hin zu einer Lungenentzündung. Über die Aussaat im Körper kann das Bakterium zudem weitere Krankheiten auslösen.

Wie die Gripeschutzimpfung wird daher auch die sogenannte Pneumovax-Impfung für alle Personen ab 65 Jahren empfohlen sowie für alle Patienten mit chronischen Grunderkrankungen, unter anderem des Herz-Kreislauf-Systems, von Lunge, Niere, Leber, Immunschwäche, Diabetes. Diese Impfung, die zumeist einmalig verabreicht wird und nur unter bestimmten Umständen nach fünf Jahren wiederholt zu werden braucht, soll den Schweregrad von durch Pneumokokken verursachten Krankheiten verringern und Komplikationen verhüten.

Je nach individuellem Risiko, etwa durch Reisen in exotische Länder, sexuelle Aktivität, Aufenthalt in Zeckengebieten oder aus anderen Gründen können noch weitere Impfungen sinnvoll oder gar erforderlich sein.

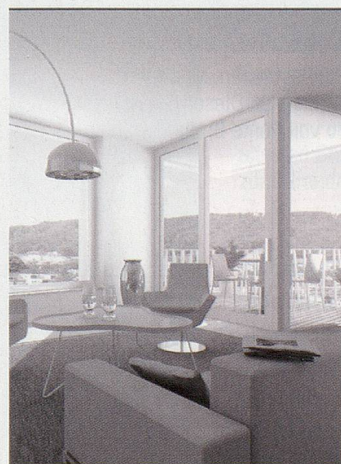
Impfexperte Barbara Bertisch empfiehlt, den eigenen Impfstatus mit der Hausärztin oder dem Hausarzt zu besprechen und eventuell Versäumtes nachzuholen. Die Tetanus/Diphtherie-Impfung sollte gemäss BAG nämlich auch alle zehn Jahre aufgefrischt werden.

Martina Novak

## Nationaler Grippe-Impftag

Am Freitag, 5. November 2010, ist nationaler Grippeimpftag. An diesem Tag bieten rund drei Viertel aller Arztpraxen in der ganzen Schweiz ohne Anmeldung und gegen einen Pauschalbetrag von 25 Franken die aktuelle Gripeschutzimpfung an. Detaillierte Informationen sowie Adressen von teilnehmenden Ärzten sind im Internet auf der Website [www.kollegium.ch](http://www.kollegium.ch) zu finden.

Inserat



### Wohnen am Bad / Wohnen im Alter

Es entstehen 2½, 3½ und 4½-Zimmer-Wohnungen mit komfortabler Raumaufteilung. Die ruhige, sonnige Lage und doch Zentrumsnähe, mit ÖV-Anbindung und Ausgangspunkt für Freizeit, Natur und Sport. Geniessen Sie Ihren dritten Lebensabschnitt altersgerecht, dazu haben wir ein spezielles Modell entworfen. Bezug ab Herbst 2011.



**Informationen**  
Telefon 044 771 36 32  
E-Mail [saba@adliswil.ch](mailto:saba@adliswil.ch)

Stiftung für Altersbauten in Adliswil SABA  
c/o Soziale Aufgaben der Stadt Adliswil  
Zürichstrasse 19, 8134 Adliswil